

■ パソコン＆スマホ相談室

パソコンやスマホを上手にを使って、日々の生活をもっと楽しみましょう。※質問の内容や量によっては対応できない場合があります。

日時◆ 7月10日、24日(木)13:30～15:30
場所◆ 戸坂公民館 2階 会議室2
対象◆ どなたでも / 定員◆ 8人
内容◆ パソコンのワードやエクセル、インターネットなどに関する基本操作、スマホの初歩的操作
持参物◆ ノートパソコン(Windowsのみ)、スマホ
申込◆ 公民館へ電話または窓口で
協力◆ パソコンボランティアのみなさん

■ 地域人材活用事業

もぐもぐ保健室【申込不要】

健康寿命を延ばすために、最期まで口から食べられるまちづくりを目指して、嚥下(えんげ)や健康についての相談ができるサロンです。

日時◆ 7月11日、25日(金) 9:30～12:30
場所◆ 戸坂公民館 2階 ロビー
対象◆ どなたでも
相談員◆ 摂食嚥下障害看護認定看護師 田中 季良さん
内容◆ 嚥下についての相談、簡単にできるトレーニング指導等

■ 戸坂川柳サロン【申込不要】

日々の何気ない日常を「5・7・5」で詠んでみませんか？
初心者の方、大歓迎です！

日時◆ 7月9日(水) 13:30～14:30
場所◆ 戸坂公民館 3階会議室4
対象◆ どなたでも
内容◆ 題詠「汗」と雑詠の句を1句ずつ考えて持ち寄ります。
※題詠とは与えられた「題」で句を作ることです。
※雑詠とは、自由句のことです。何を題材にしてもOKです。

共催◆ 戸坂地域包括支援センター

<6月の川柳>
「時」 「雑詠」

時を経て わだかまり解く 笑顔あり 千恵子
妻を見て 無駄と気づいた ダイエット 卓雄

■ いきいき百歳体操は 7・8月はお休みします

毎週水曜日開催のいきいき百歳体操は、熱中症予防のため7・8月の間中止します。

共催◆ 戸坂学区公衆衛生推進協議会、戸坂地域包括支援センター

■ スマッシュ&リフレッシュ

みんなで楽しく卓球をしましょう。

日時◆ 7月27日(日)10:00～12:00
場所◆ 戸坂公民館 3階 大集会室
対象◆ 小中高生4人、大人8人

※7/20(日)以降定員に空きがある場合は、年齢に関係なく受け付けます。

持参物◆ ラケット(貸出しもあり)、タオル、飲み物
申込◆ 7/25(金)までに公民館へ電話または窓口で
協力◆ 戸坂学区体育協会卓球部のみなさん

■ グループ1日体験会【申込不要】 「戸坂健歩会」

日頃はウォーキングを楽しんでいるグループですが、暑い夏は公民館で様々な座学や交流会などの催しをしています。ぜひご参加ください。

日時◆ 7月6日(日)10:00～12:00
場所◆ 戸坂公民館 2階 研修室1
対象◆ どなたでも / 定員◆ 15人
内容◆ ①薬剤師のメンバーによる色々な薬のお話。質問も受け付けます。
②全国の山「百名山」について山男が写真スライドを交えてのお話。
参加費◆ 無料 / 持参物◆ 飲み物

夏休みのこども対象事業は、7月6日(日)朝8:30から申込を受け付けします！

まだまだたくさんあるよ！

■ 太田川の源流を見に行こう！

戸坂にかかわり深い太田川。その源流がある廿日市市吉和の「太田川源流の森」へ行ってみませんか。森のはたらきやおいしい水のヒミツなど、森林散策や水生生物観察を通して、学んでみましょう！

日時◆ 7月31日(木) 9:00～16:30 ☆8:45までに戸坂公民館へ集合
行き先◆ 太田川源流の森 (廿日市市吉和)
対象◆ 小学生と保護者 / 定員◆ 20名
講師◆ 森林インストラクター
内容◆ 森林学習、水生生物の観察 など / 参加費◆ 無料
持参物◆ 昼食・飲み物・帽子・タオルなど
※必ず、長袖、長ズボン、運動靴など動きやすい服装で
※水生生物の観察(水深30～50cm程度)を希望される方は、着替え等をご持参下さい
申込◆ 7/18(金)までに、公民館へ電話または窓口で
共催◆ 太田川流域水源涵養推進協議会 (広島市水道局)

スケジュール (予定)
8:45 公民館へ集合(受付等)
9:00 公民館 出発
10:30 太田川源流の森 着
水生生物観察
11:30頃 - 昼食 -
12:30 森林学習
森林散策・森林浴など
15:00 太田川源流の森 出発
16:20頃 公民館 着
16:30頃 アンケート記入後、解散



・雨天決行。ただし、当日朝6時に広島市または廿日市市で、大雨警報が発令された場合は、中止します。
・貸切バス(マイクロバス)で、移動します。時間厳守で、お願いいたします。
・小学生のみの参加、小学生未満の参加は、受付できません。・天候などやむを得ず、内容を変更する場合があります。

■ 環境にやさしい エコクッキング

ふだんは捨ててしまう野菜の葉っぱや皮は、栄養満点！『もったいない』を意識しながら、旬の夏野菜を使って、食品ロス削減や環境にやさしい調理方法を、楽しくおいしく学んでみよう！

日時◆ 7月28日(月)10:00～13:00
場所◆ 戸坂公民館 2階 実習室 / 対象◆ 小学4～6年生 / 定員◆ 16人
講師◆ 広島県栄養士会 栄養士 土居 香代子さん
参加費◆ 無料 (材料費等は、広島市が負担します)
持参物◆ エプロン、三角巾、てふき、食器用ふきん、マスク、筆記用具、飲み物
申込み◆ 7/18(金)までに公民館へ電話または窓口で
共催◆ 広島市環境局環境政策課
その他◆ 食物アレルギーには対応していません。

メニュー
・とうもろこしごはん
・丸ごとピーマンの肉詰め
・オクラのマリネ
・夏野菜の栄養満点スープ
・小松菜のおひたし・フルーツゼリー



■ 木曜こどもひろば

■ 夏休み陶芸教室

—自分だけのお皿を作ろう—

日時◆ 7月28日(月) 10:00～11:30 (受付 9:45～)
場所◆ 戸坂公民館 2階 研修室1
対象◆ 小学3年生以上 25人
講師◆ 陶芸教室 童夢 大佐古 雅文さん
持参物◆ 手拭きタオル、エプロン、飲み物
申込◆ 7/20(日)までに公民館へ電話または窓口で
材料費◆ 500円(当日徴収)
その他◆ 作品は1か月後にお渡しします。



■ いつもの「木曜こどもひろば」もやっているよ

宿題や読書、静かにものの作りやおしゃべりもOK。

日時◆ 7月3日、10日、17日、24日、31日(木) 14:00～16:30
場所◆ 戸坂公民館 1階 会議室1
対象◆ 主に小学生10人程度
共催◆ ハさかつ子クラブ
持参物◆ 水分補給のための飲み物(お茶など)
その他◆ 行き帰りについては保護者の方とよく話し合ってください。

大雨警報等で天災により、学校が休校になった場合には、木曜こどもひろばも中止します。

そのほかの夏休みこども講座は、戸坂公民館ホームページ、facebook、LINE、小学校配布のチラシ等で広報します。

★「ワクワク公民館デビュー」や工作・理科実験などの「サマースクール」などを掲載します。7/6(日)～申込受付

WVC★わかものボランティアクラブ

■ 夏休み子ども茶道体験

戸坂中学校茶道部のみなさんが、お茶席でのお茶の飲み方やおじぎなどのお作法を教えてください。

日時◆ 8月1日(金)10:00～11:30
場所◆ 戸坂公民館 3階 和室
対象◆ 小学生 / 定員◆ 24人
講師◆ 戸坂中学校茶道部 指導者 山中 宗春さん 戸坂中学校茶道部のみなさん
参加費◆ 200円(当日徴収)
持参物◆ 靴下をはいてきてください(あれば白色)
申込◆ 7/27(日)までに公民館へ電話または窓口で



■ 戸坂こども将棋部【申込不要】

将棋を始めてみたい子から腕に自信がある子まで大歓迎！駒の動かし方から教えてもらえるよ。

日時◆ 7月5日(土)10:00～12:00
場所◆ 戸坂公民館 2階 会議室3
対象◆ 幼児から中学生まで(幼児は保護者同伴)
定員◆ 10人程度
講師◆ みんなに将棋広め隊 隊長 高牟礼 龍さん
参加費◆ 無料 / 持参物◆ 飲み物



■ おはなし会 【申込不要】

“サークルあめんぼ”のみなさんが、絵本の読み聞かせをします。子どもさんと一緒に絵本の中で時間を過ごしてみませんか。

日時◆ 7月12日(土) 11:00～12:00
場所◆ 戸坂公民館 2階 研修室1
対象◆ 乳幼児と保護者及び小学生
内容◆ 絵本「ぎんいろのボタン」 「ぼく、あぶらぜみ」 英語の絵本「Can You Make a Scary Face?」
協力◆ 「サークルあめんぼ」のみなさん

